

REPORTAGE

Corona-Krise: „Unsere Psyche ist nicht vorbereitet auf so ein Ereignis“

Eine Psychotherapie Helpline 0720 120012 des Wiener Landesverbandes für Psychotherapie will die psychosozialen Spätfolgen der aktuellen Krise auffangen und auch die Wiener Psychosozialen Dienste reagieren auf die für viele herausfordernde Situation.

Eine Reportage von **Valentine Auer** | 22.04.2020 | Corona-Krise, Psychotherapie



Du brauchst Beratung? | [unsplash/taiscaptures/derdiedasrespekt](#)

Abonnieren Sie jetzt unseren Newsletter!

* Pflichtfeld

eMail Adresse *

Vorname

Nachname

Durch das Anklicken der Checkbox erteilen Sie uns die Erlaubnis Ihnen unseren Newsletter zu senden.

COVID-19 hat unseren Alltag verändert. Auch nachdem die weltweite Gesundheitskrise vorbei ist, werden die Folgen für viele von uns spürbar sein. Dementsprechend wird bereits jetzt über mögliche wirtschaftliche oder gesellschaftspolitische Folgen gesprochen. Weniger im Fokus sind Auswirkungen auf die psychische Gesundheit. Der Wiener Landesverband für Psychotherapie will psychische Spätfolgen der Krise mit einer kostenlosen Psychotherapie Helpline 0720 12 00 12 zumindest zu einem Teil auffangen. Und auch der Psychosoziale Dienst Wien hat seine Angebote an die derzeitige Krise angepasst.

Eine neue Art der Verunsicherung

„Der Virus ist allgegenwärtig um uns herum. Er ist unsichtbar für uns. Wir können ihn nicht anfassen, nicht begreifen. Es ist eine weltweite Krise, der wir nicht entkommen können. Unsere Psyche ist überhaupt nicht vorbereitet auf so ein Ereignis“, sagt Leonore Lerch. Lerch ist Vorsitzende des Wiener Landesverbandes für Psychotherapie. Sie spricht von einer neuen Art der Verunsicherung, die die derzeitige Situation mit sich bringt. In sehr kurzer Zeit hat sich unser Leben verändert und die Menschen müssen mit unzähligen Herausforderungen umgehen.

Gründe, wieso auch die psychische Gesundheit darunter leiden könnte, gibt es viele: Die belastende Situation für Menschen in systemrelevanten Berufen, die nicht nur unter Hochdruck arbeiten, sondern auch einem ständigen Gesundheitsrisiko ausgesetzt sind. Die Einsamkeit von Risikogruppen oder Alleinlebenden. Die Mehrfachbelastungen, die entstehen, wenn man Kinderbetreuung, Home-Office und Home-Schooling zu vereinen versucht. Existenzängste durch den plötzlichen Jobverlust oder starke Gewinneinbußen bei Selbstständigen. Die Angst, dass man selbst oder die Liebsten erkranken, vielleicht sogar sterben könnten. Die Ausgangsbeschränkungen, die Einschränkungen im sozialen Leben, das Fehlen von physischer Nähe zu Freund*innen und Familie.

Nicht einschätzbare Spätfolgen

Aufgrund dieser vielfachen neuen Herausforderungen hat sich der Wiener Landesverband für Psychotherapie dafür entschieden, eine neue und vor allem kostenlose Psychotherapie Helpline einzurichten. Täglich von 8 bis 22 Uhr stehen parallel zehn Leitungen bereit, besetzt mit Psychotherapeut*innen, die Krisengespräche mit den Anrufer*innen führen. Die Helpline richtet sich dabei an all jene, die psychisch belastet sind. „Unsere Idee war, jetzt rasch Hilfe anzubieten, um mögliche Spätfolgen abzufangen oder zu mildern.“

” *Die Coronakrise wirkt sehr tief erschütternd, gerade auf unser Sicherheitsgefühl.*

Wie sich diese Spätfolgen ausdrücken könnten, ist jedoch noch nicht abschätzbar. „Man hat nicht dieses soziale Leben, das viel ausbalancieren oder für Ablenkung sorgen kann. Man kann sich kaum von sich selbst ablenken im Moment. Die Coronakrise wirkt sehr tief erschütternd, gerade auf unser Sicherheitsgefühl“, weiß Lerch. Panikattacken, Angstzustände, Schlafstörungen, depressive Symptome oder vermehrte Aggressionen seien denkbare Auswirkungen der Krise auf unsere Psyche. Klar ist aber, dass die derzeitige Situation neu ist, entsprechende Erfahrungswerte fehlen. Die Psychotherapie Helpline wird begleitend evaluiert und kann zukünftig mehr Aufschluss geben, wie Menschen auf die Coronakrise reagieren.

Einschränkung der psychosozialen Versorgung

Spätfolgen sowie akute psychische Probleme will auch der Psychosoziale Krisenstab (PSKS) auffangen, der eigens im Zuge der Coronakrise eingerichtet wurde. Als eines der Problemfelder benennt der PSKS die Versorgung von Menschen mit psychischen Leiden und damit einhergehend die Verschlechterung bestehender psychischer Erkrankungen. So gehen mit der Krise Einschränkungen in der Grundversorgung sowie in der medizinischen Versorgung und die Gefährdung von Behandlungskontinuitäten einher. Dementsprechend erfahren die Psychosoziale Dienste (PSD) in Wien einen Anstieg von Anfragen.

„Wir sehen natürlich, dass einige Patient*innen eine intensivere Betreuung brauchen. Es gibt allerdings auch Patient*innen, die mit der derzeitigen Situation besser klarkommen und kein zusätzliches Angebot benötigen“, erklärt Georg Psota. Er ist Chefarzt des PSD Wien und gleichzeitig Leiter des Krisenstabes. Die Angebote des PSD Wien wurden schnell an die neue Situation angepasst: Mit Ausnahme der Ambulatorien bedeutet dies eine Umstellung auf digital. Beratung und Therapie werden per Telefon oder Videochat durchgeführt. Patient*innen im regelmäßigen Abstand aktiv kontaktiert.

der·die·das Respekt

... wo die Zivilgesellschaft zuhause ist

die derzeitige Krise an neuer Bedeutung. Im Rahmen dieser PSD-Wienerne Tipps zu veröffentlichen. Wie kann ich mir neue Tagesstrukturen schaffen? ragen, die beantwortet werden, um die Menschen während der Krise zu unterstützen, sich gegenseitig stärken in der Online-Community und es wichtig für die Menschen ist, zu wissen, dass es okay ist, derzeit nicht okay zu sein“, so Psota weiter.

Dieses Wissen um die eigene Situation ist bereits ein wichtiger Schritt. Ängste oder Niedergeschlagenheit ernst nehmen. Gefühle nicht ignorieren, sondern wahrnehmen. Und vor allem: sich Unterstützung holen. Dies rät Leonore Lerch abschließend all jenen, die sich psychisch belastet fühlen. Schließlich sei die Psychotherapie Helpline 0720 12 00 12 genau dafür da: „Wir wünschen uns, dass Menschen durch das Krisengespräch ein Gefühl der Entlastung bekommen und dass Sie zumindest während dem Krisengespräch das Gefühl haben, mal wieder durchatmen zu können.“

Wenn du Hilfe benötigst:

Die Psychotherapie Helpline des Wiener Landesverbandes für Psychotherapie bietet unter der Nummer **0720 12 00 12** täglich von 8 bis 22 Uhr kostenfreie Krisengespräche

Die Psychosozialen Dienste Wien bieten unter der Nummer **01 31330** ebenfalls Hilfe bei psychischen Notfällen und Krisen an. Die Online-Kampagne [#darüberredenwir](#) finden Sie auf [Facebook](#) und auf der Webseite [darueberredenwir.at](#).

Mehr Anlaufstellen, die in der Coronakrise, Unterstützung bieten, findest du im Artikel [„Du brauchst Hilfe während der Corona-Krise?“](#).

Drucken



Teilen



Valentine Auer

Valentine Auer arbeitet als freie Journalistin in Wien.

ZUM WEITERLESEN

Aufstehen, Aufstand, Anstand

Mal ganz ehrlich, mit Liedern ist das immer so eine Sache: den einen Song liebt, den anderen hasst man, den einen Song dreht man leiser,



Das politische Buch

Helmut Brandstätter verlässt den KURIER und geht in die Politik – seit heute früh wissen wir, dass er auf einer „wild card“ an 2. Stelle



Zu Fuß: Wenn Protest bewegt

Der frühere Wiener Bürgermeister Helmut Zilk würdigte im Jahr 1998 einen prominenten Wiener: „Eine Stadt, die sich nicht todernst nimmt, braucht solche Originale. Er war



der·die·das Respekt

... wo die Zivilgesellschaft zuhause ist

ritas Checks and Balances Corona-Krise Das politische Buch Demokratie

eit Gleichberechtigung Hilfe Informationsfreiheit Innenpolitik Integration

Justiz Klimakrise Klimawandel Kontrolle Menschenrechte Migration Nationalratswahl Obdachlosigkeit Politik Protest

Rassismus Reportage Rezension Sexismus Staatsbürgerschaft Transparenz unsereverfassung.at Verfassung Verfassungsgerichtshof

Wahlen Wahlkampf Wahlrecht Wohnungslosigkeit Zivilgesellschaft Österreich



[Kontakt & Impressum](#)

[Datenschutz](#)

© 2019 Respekt.net - Betriebsgesellschaft m.b.H.